

SECTION RUNNING (S09/2023)

MARDI 28 FEVRIER : échauffement + gammes + séance de VMA courte :

4 à 5 fois 30"/30" + 4 à 5 fois 45"/30" + 4 à 5 fois 30"/30" soit entre 7' et 8'45"
d'effort

Allure : 100% VMA

Retour Au Calme : 10'

JEUDI 02 MARS : échauffement + gammes + séance de VMA sur piste :

12 à 15 fois 300m récupération 50" à 1' soit de 3600 à 4500m d'effort

Allure : en progressif de 95 à 100% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

SAMEDI 04 MARS :

footing 1h00/1h15 à 65/70% VMA avec fréquence cardiaque comprise entre 65 et 75% de sa Fréquence Cardiaque Maximale (FCM)

DIMANCHE 05 MARS : échauffement + gammes + séance allure seuil:

3 fois 8' à allure seuil soit environ 80% de la VMA (allure basse semi) avec récupération 3'

Retour Au Calme : 10'